

Bœuf à la tomate

Ingrédients :

1 morceau de boeuf avec os (paléon, gîte, plat de côte ou jarret, comme pour un pot au feu)

3 carottes

3 oignons

3 gousses d'ail

2 cuillères à soupe de concentré de tomate

2 verres de vin blanc

2 verres d'eau (il faut que la moitié de la viande soit couverte)

1 bouquet bien garni : thym, laurier, origan, herbes de provence selon son goût, du persil

de la graisse de canard ou d'oie, sinon de l'huile d'olive

On fait revenir la viande dans la graisse ou dans l'huile puis on ajoute les oignons coupés, les carottes en petits dés et l'ail écrasé. Quand les légumes ont un peu sués on ajoute le bouquet garni et on chauffe encore un peu. On ajoute alors le concentré de tomate, le vin blanc et l'eau.

on assaisonne de sel et poivre.

Il ne faut que 45 à 60 minutes en cocotte minute pour cuire ce plat. Très facile à réaliser il est vraiment délicieux... On peut épaissir la sauce avec un peu de fécule de patates avant de servir si celle-ci est trop longue.